

6月給食だより

雨の季節となりました。気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。喉が渴いたときだけでなくこまめに水分補給をし、バランスの良い食事で体力を維持しましょう。またこの季節は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。食品の温度管理に十分気を付ける、手洗いをしっかりするなどの食中毒予防に努めましょう。



6月4日は虫歯予防デー



6月4日は虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて子どもたちに知らせましょう。じょうぶな歯を作り生涯を健康的に過ごすためには歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろんな食品をよく噛んでたべるよう心がけましょう。

☆歯みがきの大切さ

食事の後は、食べ物のカスが歯に付きます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって化学変化を起こし、虫歯の原因となります。まず、食後は歯みがきをしましょう。

☆栄養のバランス

糖分の摂り過ぎは、虫歯の原因のひとつ。間食とあわせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分に摂れる食事を心がけましょう。

☆よく噛んで食べる

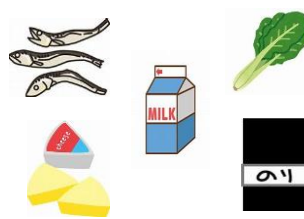
柔らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よく噛むことを習慣化しましょう。

じょうぶな歯を作る食べ物って何？

《たんぱく質》



《カルシウム》



～6月は食育月間です～

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」、「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ごはんを作ってみよう」、「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食にかかわる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみたいはいかがでしょうか。

